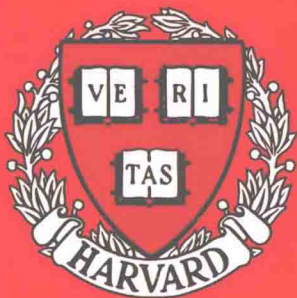


我们要与柏拉图为友，要与亚里士多德为友，更要与真理为友！

随意发泄愤怒会让朋友离我们远去；放纵自己、萎靡不振则会让宝贵的时间从我们身边溜走。

在通往成功的道路上，我们最大的阻碍不是缺少机会，而是缺乏对情绪的控制。

哈佛大学青少课系列



[哈佛大学送给青少年最好的礼物]



HARVARD

哈佛大学 青少年情绪管理课

学会管理情绪，充分塑造自我。
相信我们都能成为拥有健康心态的阳光青年！
将情绪控制力充分运用到学习和生活当中，我们就能摆脱负面情绪带来的不安与伤痛。
保持良好的精神面貌，认真过好每一天，成功就会离我们越来越接近。

郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

哈佛大学 青少年情绪管理课

哈佛大学青少年课系列



「哈佛大学送给
青少年最好的礼物」
HARVARD

郝言言◎主编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛大学青少情绪管理课：哈佛大学送给青少年最好的礼物 / 郝言言
主编. —北京：中国法制出版社，2015.5

（哈佛大学青少课系列）

ISBN 978-7-5093-6231-0

I. ①哈… II. ①郝… III. ①情绪—自我控制—青少年读物

IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第064971号

策划编辑：潘孝莉（editorwendy@126.com）

责任编辑：周岸宇（zxy7676@126.com）

封面设计：孙希前

哈佛大学青少情绪管理课：哈佛大学送给青少年最好的礼物

HAFO DAXUE QINGSHAO QINGXU GUANLIKE；HAFO DAXUE SONGGEI QINGSHAONIAN ZUIHAO DE LIWU

主编 / 郝言言

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

封面供图 / 达志影像

开本 / 710 × 1000毫米 16

印张 / 15.5 字数 / 222千

版次 / 2015年5月第1版

2015年5月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-6231-0

定价：29.80元

值班电话：010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-66022958

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

（如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926）

编 委

张莉萍 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉
唐文俊 王春晓 史霞 马牧晨 邵莹
石柳 李青 赵艳 唐正兵 张绿竹

PREFACE

前言

在物质生活极大丰富的今天，我们在尽情享受生活带给我们的便捷的同时，也付出了巨大的代价。繁重的生活压力、复杂的人际关系和日益加快的生活节奏，让我们苦不堪言。在身体遭受健康威胁的时候，我们患心理疾病的概率也随之增加。

提起心理疾病就不得不说的一个词语——情绪。关于“情绪”的确切含义，那是科学家们要做的事情，我们所要知道的就是它带给了我们什么样的体验。通俗地说，情绪就是心情。你此刻的心情如何？快乐、忧伤、烦恼还是平淡无常呢？正是因为有了这些喜怒哀乐的情绪，我们的生活才会多姿多彩。

情绪让人愉悦也让人苦恼。有时候，不安分的情绪妄图取代理智的位置指导我们的行为，而且它们的阴谋经常能够得逞。情绪是人类的骄傲，也是人类的弱点。为什么现在成功的人越来越多，而感到幸福满足的人却越来越少？为什么我们一直无法控制心的方向？为什么我们一直迷失在生活的旅途中，看不到幸福和希望的终点？这一切，都是我们的情绪在作怪。

情绪是天使也是魔鬼，我们能做的就是控制它们，让它们听从理智的安排，更好地为我们的生活服务，因此就有了情绪管理课。

在哈佛大学，心理学家做过的一项调查的结果显示：在那些成功的人生当中，聪明的头脑起到的作用只有 20%，剩下 80% 在于他们拥有正确的

情绪。这意味着自身情绪管理能力的高低不仅体现个人生活能力的高低，更是影响整个人生的重要因素。无论是从哈佛走出来的那些总统、企业家还是正在哈佛求学的学生，他们身上无一例外都表现出这一特点，哈佛大学培养的不仅仅是事业上的成功者，而且还是具有良好人格和品行的人。哈佛的教育者认为，具有良好的心理素质要比成功重要得多。

因此，对一个生活和事业都成功的人来说，情绪非常重要。如果你能保持正面情绪，掌握自己的思想，并引导它为你明确的生活目标服务的话，你就能享受生活带给你的种种惊喜。那么如何积极有效地对自己的情绪进行管理呢？在这本《哈佛大学青少情绪管理课》里，我们将给你一个完美的解答。

《哈佛大学青少情绪管理课》介绍了生气、愤怒、自卑、抱怨、仇恨、不安等几种常见的不良情绪，并且给出科学的解决方案。

诺贝尔文学奖得主赫曼赫塞说：“痛苦让你觉得苦恼的，只是因为你惧怕它、责怪它；痛苦会紧追你不舍，是因为你想逃离它。所以，你不可逃避，不可责怪，不可惧怕。你自己知道，在心的深处完全知道——世界上只有一个魔术、一种力量和一个幸福，它就叫爱。因此，去爱痛苦吧。不要违逆痛苦，不要逃避痛苦，去品尝痛苦深处的甜美吧。”

其实，我们有时候把失败和痛苦都归结于情绪身上，也是对情绪的一种误解。情绪本身并没有好坏，每一种情绪都是独特的存在，它让我们体会到不同的人生滋味。因此，对于心理健康的人来说，他们并不否定和压抑自己情绪的存在，而是想办法掌控它们、调节它们，让它们在适度的空间自由存在。因此，只要我们能够成为情绪的主人，就能够利用情绪的价值和功能。

拿破仑·希尔认为每个人的心里都有一个看不到的法宝，这个法宝一面写着“正面情绪”，一面写着“负面情绪”，这个法宝可以爆发出惊人的能量：它能让你获得财富、幸福和长寿，也能让这些远离你，或剥夺你生活中一切有意义的东西。

在《哈佛青少情绪管理课》中，你将了解到，情绪控制力的强大力量

和对人们日常生活的巨大影响。借助哈佛大学这个平台，我们可以了解到情绪控制力并不是与生俱来的、无法改变的。如果说人的智商是先天注定的，那么情绪控制则靠后天的培养与训练。

《哈佛大学青少情绪管理课》能让你及时了解自己情绪并且给予正确的管理，再将这种情绪控制力灵活运用到现实的工作和生活。本书能让读者明白哈佛大学的学子正在进行着怎样的情绪控制管理，这些又为他们的生活带来了什么样的影响。

无论你是学生、父母还是领导者，一旦掌握了管理情绪的方法，学会在生活和学习中运用自我情绪控制力，你将摆脱负面情绪带给你的不安和伤痛，游刃有余地把握自己的情绪，最终赢得人生的成功！

拿起这本书，无论是悲伤还是喜悦，行路休闲间、起心动念间，无论是悲伤还是喜悦，不妨拿起这本书翻开看看，或许不能马上奏效，但至少也能心有所悟，从而走出负面情绪带给你的伤害，最终收获一个美好的未来！

CONTENTS

目录

Chapter 1

莫生气——别用他人的错误惩罚自己

- 人生忙碌，闲气少生 / 002
- 生气时，你的大部分行为都是错的 / 005
- 生气不如争气 / 008
- 不争无谓之气 / 011
- 别让他人的舌头左右你 / 014
- 生气等于惩罚自己 / 017
- 生活已经很辛苦，别再自寻烦恼 / 020
- 哈佛信条 1：学会释怀，才能享受快乐 / 023

Chapter 2

停止抱怨——用实际行动代替抱怨

- 你为什么总是在抱怨 / 026
- 你何时才能不抱怨 / 029
- 不要让消极情绪害了你 / 032

停止抱怨才能反省自我 / 035

不要总觉得自己怀才不遇 / 038

他人的冷漠是你前进的动力 / 040

感谢我们拥有的一切 / 043

哈佛信条 2：不强求绝对公平，但求问心无愧 / 046

Chapter 3

摒弃焦虑——找到痛苦根源对症下药

自我加压容易产生焦虑 / 050

因为焦虑，所以痛苦 / 053

不要让“成功焦虑症”找上自己 / 056

秘密太多时警惕患“保密焦虑症” / 059

害怕失误容易产生焦虑 / 062

无人认可导致焦虑 / 065

“过度期待”导致焦虑 / 068

哈佛信条 3：驱散心灵阴霾，别让焦虑缠身 / 071

Chapter 4

走出自卑——让自信常驻心间

让自己不要过度敏感 / 074

缺陷也有存在的价值 / 077

完美其实就是一种不完美 / 079

小人物也有大人生 / 082

做本色自我 / 085

树立自信，从自卑中走出来 / 087

自卑和自信往往就在一念之间 / 090

哈佛信条 4：欣赏自己，你才有未来 / 093

Chapter 5

克制冲动——不要被情绪牵着鼻子走

- 管好情绪，避免盲目冲动 / 096
- 情感像马，需要用思想来驾驭 / 099
- 远离将要失控的情绪 / 102
- 小事也要用心做 / 105
- 冲动时要紧急刹车 / 108
- 学会克制，拥有平和心态 / 111
- 成功者是调解情绪的高手 / 114
- 哈佛信条 5：做自己情绪的主人，及时排解不良情绪 / 117

Chapter 6

征服恐惧——让自己变成强者

- 恐惧只能作用于弱者 / 120
- 远离恐惧，需要信任的支持 / 123
- 永远不要害怕改变 / 126
- 勇于面对恐惧 / 128
- 越竞争越勇敢——走出不敢表现的怪圈 / 131
- 勇气是成功的促成者 / 133
- 不要让恐惧成为一种习惯 / 136
- 哈佛信条 6：战胜恐惧最有效的方法就是迎难而上 / 139

Chapter 7

克制愤怒——怒火中烧容易丧失理智

- 别让愤怒毁了原本的生活 / 142
- 别让报复的“利刃”刺伤你 / 145
- 愤怒情绪的自我管理 / 148

- 勃然大怒会让事情变糟 / 151
- 愤怒时先不要做任何决定 / 154
- 避免无谓的冲突 / 157
- 学会换位思考 / 160
- 哈佛信条 7：心宽路自宽 / 163

Chapter 8

远离不安——让正能量占据内心

- 心理疲劳会让人活得更累 / 166
- 果断才能把控未来 / 169
- 与其后悔，不如行动 / 172
- 心存美好，才能看到美好 / 175
- 远离负面回忆，要看向更好的未来 / 178
- 让积极的暗示连续地进行 / 181
- 忘记忧伤，幸福地生活 / 184
- 哈佛信条 8：获得情绪安定，从培养成熟品质做起 / 186

Chapter 9

熄灭仇恨——以宽容浇灭心中的火焰

- 别让仇恨焚烧你的内心 / 190
- 用宽容浇灭仇恨的烈火 / 193
- 原谅别人，解脱自己 / 196
- 仇恨，让自己活得更累 / 199
- 付出爱才能享受爱 / 202
- 忘掉烦恼，乐观生活 / 205
- 过分执着让自己更痛苦 / 208
- 哈佛信条 9：揣着仇恨，不如将恩惠轻放心头 / 211

Chapter 10

自我控制——强者都是能控制自己的人

情绪的力量是你所不知道的 / 214

给自己一个正确的定位 / 217

不要让情绪变成病毒 / 220

跌入低谷，也要寻求生命的阳光 / 223

讽刺苛责，一笑而过 / 226

我将变得越来越好 / 229

用激情来做事 / 231

哈佛信条 10：坚持成就梦想 / 234

莫生气——别 用他人的错误 惩罚自己



生气是人的一种正常情绪，但是经常生气不仅会损伤身体健康，也会让心灵蒙上一层阴影。有时候，愤怒会蒙蔽理智，情绪失控带来的后果，往往让人难以承受。因此，我们在生活中要学会管理自己的情绪，少生气，要明白生气并不能解决任何问题，与其生气，不如振作起来，用积极的办法解决问题。



人生忙碌，闲气少生

过度生气，是一种不健康的心理情绪。生气带给人的伤害可以说是全方位的。生气的时候，身体能分泌一种毒性物质，给身体造成巨大的伤害。

英国作家迪斯雷利曾经说过：“为小事生气的人，生命是短暂的。”每个人生活中都会遇到一些不如意的事情，这些不如意带给每个人的影响又是不同的。一些人为此郁郁寡欢，气结于心；也有些人却能从中发现快乐。在生活中，换一种眼光看待世界，世界也会有所不同。

每个人都有自己的秉性脾气，生气也是一件正常的事情，但是在生气的时候，我们不妨问问自己为什么生气，是因为别人一句无意冒犯的话，还是一件微不足道的小事？仔细想想，生活中能让我们生气的事情，几乎都是微乎其微的小事，如果我们每天都为这些事烦闷、生气，那么生活将会失去本来的颜色。

哈佛大学心理学教授曾经说过：“生气时候说的话，就像是一颗钉在别人心上的钉子，即使事后拔出了这颗钉子，但钉子带给别人的伤害却永远都在。”由此可见，生气不仅伤害自己也伤害了别人。

有一位妇人，经常为一些鸡毛蒜皮的小事生气，因此，她的人际关系很糟糕，她本身也很苦恼，她知道自己也不愿意生气，但是情绪上来的时候她无法控制。

一天，她去教堂做祈祷，就把内心的苦闷告诉了神父。神父听完她的

倾诉，把她带到教堂后面的一间小房子里，并且趁她不注意的时候，将她一个人锁在屋子里。妇人一看，立刻火冒三丈，她大喊道：“不，你快放我出去，我不会饶恕你的。”神父静静站在门外，没有说话。过了一会儿，妇人开始哀求起来：“求你，放我出去吧。”

神父在门外问道：“你还生气吗？”

“我只是生我自己的气，为什么要来到这里，为什么要相信你。”

“你连自己都不肯原谅，又怎么能原谅别人呢？”神父说道，“你还是再想想吧。”

又过了一会儿，妇人在里面说：“我不生气了。”

“为什么呢？”

“生气也没用啊。”

“你的气还没有消除，压在心里，如果爆发，仍会很剧烈。”

又过了一会儿，妇人说：“神父，我已经不生气了，我想明白了，这点事情不值得我生气。”

神父帮妇人打开房门，妇人抬头看着美丽的夕阳，第一次感到生活如此美好。神父说：“为什么要生气呢？人生短暂，生气只会让你离美好的生活越来越远。”

有位名人说过：“生命的精彩在于宽容、爱和理解，如果没有这一切，即使你拥有一切，也是虚无。”人生不如意十有八九，面对困惑，心情难免会受到波动，生气有时候也在所难免，在自尊和利益受到损害的时候，适当的生气可以向别人表达自己的原则和观点。但是，生气不是解决问题最好的办法，生气后还是要用积极的心态解决问题。

【哈佛情绪管理】

哈佛大学心理学教授说：生气，来源于一个人对外部世界的认识、解释和评价。同时，它和人的性格也有很大的关系。一般来说，生气可分为几个阶段，首先，只是面部表情上的不愉快；其次，如果情绪激动，愤怒就会加剧，继而浑身发颤、双手抖动；最后，它可能导致情绪失控。

【哈佛课堂】

和往常一样，迈克起床后叫邻居艾森一块去跑步，可这次屋内没有回应。从门上的透气窗往里看，迈克发现艾森倒在房间中央。接到报警，警长迅速赶到现场。由于艾森家房门反锁着，于是警长直接将门撞开了。

艾森胸口插着一把刀，地上有一摊血迹。电脑桌上放着房门唯一的钥匙，可它距透气窗很远。也就是说，从透气窗不可能把钥匙扔到桌子上。据观察，房屋内的窗户都是从里面反锁的，再没其他出口。这样来看，整个房间变成了一间密室。警长发现电脑桌上有一个很小的孔，想了一会儿，警长指出了凶手所用的手法。凶手是怎么把钥匙放到电脑桌上的？

【答案解析】

杀死艾森后，凶手在大头针上穿一根细线，通过透气窗引到门外；之后，凶手将大头针钉在电脑桌上；走出房间锁上门，再把钥匙套在细线上，这样钥匙就会顺着细线滑落到电脑桌上。最后，凶手通过细线用力将大头针拔去。这样现场就成了“密室”。

生气时，你的大部分行为都是错的

生气是一种情绪的发泄，它本身并没什么问题。但是，有很多人在生气的时候做出错误的决定，导致了严重的后果。

哈佛情绪实验室经过长时间的调查研究得出一个结论：“人在生气的时候做出的决定，80%都是错误的。”这个结论说明，生气时最容易导致判断失误，同时，当怒火燃烧的时候，我们会心跳加快，丧失理智，即使是最重要的事情也会被抛在脑后，这时候理智会屈服于情绪。等到冷静下来的时候，就会发现，生气时所做的决定往往是令人后悔的决定。

赫克斯是一位性格急躁、容易发怒的年轻人，他在网络上曾经发表过一个帖子，上面写着：“我最近越来越控制不住自己的情绪，一旦生气起来就不管不顾。和女友发生争吵后，我气得几乎想要从立交桥上跳下去，似乎只有身体上的疼痛才能浇灭内心的怒火。”

在帖子里，他还讲述了自己的一件往事。有一次，他和女友在车里因为晚上去哪里吃饭意见不合，而导致了剧烈的争吵，当时双方情绪都很激动。女友在冲动之下骂他是窝囊废，没本事。性格暴躁的赫克斯立刻火冒三丈，他对女友咆哮着说：“今天，我让你看看我的本事。”说着，他一脚把油门踩到底，汽车像是失控的野马一样，在马路上横冲直撞。在紧急关头，赫克斯恢复了些理智，车撞在一棵大树上，安全气囊弹了出来。虽然他和女友都有不同程度的受伤，但幸运的是二人都没有生命危险。

每当谈起这件事，赫克斯的女友都心有余悸。虽然现在她已经离开了